

KRÄUTERQUARK

1 Pfd. Magerquark

3 EI Leinöl (Alnatura)

½ Becher Sahne

Schnittlauch

Petersilie

Basilikum

Bärlauch

Löwenzahnblätter

Brennnesselblätter (die zarten Spitzen)

Ruccola

Gänseblümchen

1 EI Schabziegerklee (Sonnentor, Bioladen)

... und was Sie sonst noch im Garten oder auf der Fensterbank haben

Kräutersalz, Pfeffer

Alle Kräuter kleinschneiden und mit dem Quark, Leinöl und der Sahne gut vermischen.

Den Schabziegerklee hinzufügen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Als Brotaufstrich oder in Kombination mit Pellkartoffeln.

Kartoffeln & Quark, das perfekte Team zum gesunden Abnehmen!

Guten Appetit!